

Vihdin Aterian päivähoiton ruokalista 9.1-30.7.2023

Vko 4,9,14,19,24,29	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Appelsiinitäysmehu	Vehnähüätalepuuro L,K Mandariini	Kaurapuuro L,M,K,VE Kaakao L,G,K Kurkku	Riishiutalepuuro L,K Päärynä	Moniviljapuuro L,M,K,VE Porkkana
Lounas	Lihapullat L,M,K Punajuuri- ja punajuuripöryä L,M,G,K,VE Yrttikastike L,G,K / ruskea kastike L,M,G,K Keitetyt perunat Salaattipöytä	Parsakaalisosekeitto L,G,K Juusto L,G,K Jääsalaatti Omena	Broileripatukka L,M,G Kasvis-kvinoa-piivi L,M,G,K,VE Perunasose L,G,K Curry-jogurttikastike L,G,K Salaattipöytä	Lohikeitto L,G,K Metsäsienikeitto L,G,K Mandariini Saaristolaisleipä Pulla L,M,K,VE	Makaroni-jauhelihavuoka L,K Makaroni-soijavuoka L,K Salaattipöytä
Välipala	Täysjyvämuuro L,K Banaani	Marja-pannacotta L	Vadelma-ruusunmarjakiisseli L,M,G,K,VE Omena	MarjasMOOTHIE L,G,K	Riisipiirakka L Kalkkunaleikkele L,M,G,K Viikon tuorepala
Vko 5,10,15,20,25,30	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Omenamehu	Vehnähüätalepuuro L,K Mandariini	Kaurapuuro L,M,K,VE Kaakao L,G,K Kurkku	Riishiutalepuuro L,K Päärynä	Moniviljapuuro L,M,K,VE Porkkana
Lounas	Makkarakastike L,G,K Chili sin carne L,M,G,K,VE Keitetyt perunat Salaattipöytä	Pinaattiohukaiset L Puolukkahilloke L,M,G,K,VE Perunasose L,G,K Marinoitu härkissalaatti L,M,G,K,VE Salaattipöytä	Maksalaatikko L,M,G,K Härkispata L,M,K,VE Puolukkahilloke L,M,G,K,VE Salaattipöytä	Kauden kasvissekeitto L,G,K Rieska L,M,K,VE Juusto L,G,K	Kalapala L,M,K Karibian kasvispiivi L,M,G,K,VE Tilli-kermaviilikastike L,G,K Perunasose L,G,K Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Juusto L,G,K Jääsalaatti	Suklaakiisseli L,K,G Paprika	Mustikkarahka L,G,K	Jauhelihapizza L,K Viinirypäle	Mansikka-raparperi-porkkanakiisseli L,M,G,K,VE Viikon tuorepala
Vko 1,6,16,21,26	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Omenamehu	Vehnähüätalepuuro L,K Mandariini	Kaurapuuro L,M,K,VE Kaakao L,G,K Kurkku	Riishiutalepuuro L,K Päärynä	Moniviljapuuro L,M,K,VE Porkkana
Lounas	Broileripiivi L,M,G,K Porkkanapiivi L,M,G,K,VE Currykastike L,G,K Keitetyt perunat Salaattipöytä	Turskapiivi L,M,K Kasviskeppukka L,M,G,K,VE Tartarkastike L,G Perunasose L,G,K Salaattipöytä	Broileririsotto L, M, G,K Mifurisotto L,G,K Salaattipöytä	Hernekeitto L,M,K Porkkana-liinssikeitto L,M,K,VE Pannukaku L Marjahilloke L,M,G,K,VE	Jauhelihakastike L,M,G,K Härkiskastike L,M,G,K,VE Täysjyvä minispaghetti L,M,K,VE Salaattipöytä
Välipala	Grahamsämpylä L Juusto L,G,K Kirsikkatomaatti	Riisipuuro L,G,K Mustikkakeitto L,M,G,K,VE	Hedelmäkiisseli L,M,G,K,VE Banaani	Mansikkavispiipuro L,M,K,VE Vesimeloni	Banaanijogurtti L,G,K Viikon tuorepala
Vko 2,7,12,17,22,27	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Appelsiinitäysmehu	Vehnähüätalepuuro L,K Mandariini	Kaurapuuro L,M,K,VE Kaakao L,G,K Kurkku	Riishiutalepuuro L,K Päärynä	Moniviljapuuro L,M,K,VE Porkkana
Lounas	Uunimakkara L,M,G,K Uuninakko L,M,G Perunasose L,G,K Salaattipöytä	Broilerikeitto L,M,G,K Juustoinen kesäkeitto L,G,K Jääsalaatti	Kalakeppukka L,M,G,K Tilli-kermaviilikastike L,G,K Kasvispörykät L,M,G,K,VE Peruna Salaattipöytä	Broilerikastike L,G,K Quorn-mangokastike L,G Täysjyväriisi L,M,G,K,VE Salaattipöytä	Tonnikalapastavuoka L,K Kasvispastavuoka L,M,K,VE Salaattipöytä
Välipala	Mustaherukkakiisseli L,M,G,K,VE Banaani	Mansikka-raparperi-om. kukko L Vaniljakastike L,G,K	Suklaa-banaanismoothie L, K, G	Marjarahka L,G,K	Riisipiirakka L,K Lauantaimakkara L,M,G,K Kirsikkatomaatti
Vko 3,8,13,18,23,28	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Omenamehu	Vehnähüätalepuuro L,K Mandariini	Kaurapuuro L,M,K,VE Kaakao L,G,K Kurkku	Riishiutalepuuro L,K Päärynä	Moniviljapuuro L,M,K,VE Porkkana
Lounas	Lihakeitto L,M,G,K Pinaattikeitto L,G,K Kananmuna Banaani Kaurainen sämpylä	Lohikiusaus L,G,K Punajuuri-aurajuustovuoka L,G,K Salaattipöytä Keitetty pikkuporkkana	Tomaatti-jauhelihapasta L,K Kasvislasagneetti L,K Salaattipöytä	Porkkananappi L,M,G,K,VE Pinaattikastike L,G,K Keitetyt perunat Salaattipöytä	Lihaperunasoselaatikko L,G,K / Broileritortilla Soija-perunasoselaatikko L,G,K / Kasvistortilla Salaattipöytä
Välipala	Moniviljaruutu L,M,K,VE Juusto L,G,K Tomaatti	Mansikkakiisseli L,M,G,K,VE Viinirypäle	Puolukkasvispiipuro L,M,K,VE Omena	Mangorahka L,G,K	Grahamsämpylä L Kalkkunaleikkele L,M,G,K Viikon tuorepala
Vihdin kunta pidättää oikeuden muuttaa ruokalista.			Kirjainmerkit: L= Laktoositon, M= Maidoton, G= Gluteeniton, K= Kananmunaton, VE= Vegaaninen Ruokalista on perusrunko ja ajantasalla oleva ruokalista on esillä JAMIX MENU:ssa www.jamix.fi/menu		